

¡Si usted deja de fumar, su bebé también dejará de hacerlo!

- Cuando usted fuma, las sustancias químicas del cigarrillo llegan hasta su bebé.
- Estas sustancias químicas no permiten que el bebé obtenga el alimento y el oxígeno que necesita para crecer.
- Es mejor dejar de fumar antes de salir embarazada. Sin embargo, dejar de fumar en cualquier momento mientras está embarazada siempre le ayudará.

Usted tendrá un embarazo más saludable

- Si usted deja de fumar, reducirá el riesgo de tener hemorragias y abortos (perder a su bebé).
- Si deja de fumar, su bebé tiene mayores posibilidades de completar su desarrollo normal. Los bebés que completan su formación son más fuertes y sanos.
- Si deja de fumar, reducirá el riesgo que el bebé sea de bajo peso.

Su embarazo será más fácil

- Dejar de fumar le ayudará a respirar más fácilmente y toser menos.
- ¡Usted tendrá más energía (para llevar el peso adicional de su bebé)!
- La comida le sabrá mejor. Entonces usted podrá disfrutar de una dieta más saludable.

Su bebé vivirá más

- Si usted deja de fumar, su bebé tendrá menos posibilidades de nacer muerto (sin signos vitales).
- Si deja de fumar, su bebé tendrá menos posibilidades de morir de SMIS (Síndrome de Muerte Infantil Súbita, o muerte de cuna).
- Si deja de fumar, su bebé tendrá menos posibilidades de padecer de asma.
- Su leche materna estará libre de las sustancias químicas del cigarrillo
- Las sustancias químicas del cigarrillo también entran a la leche en su pecho, lo cual puede causarle al bebé cólicos, diarrea, pulso acelerado y riesgo de morir por SMIS (Síndrome de Muerte Infantil Súbita, o muerte de cuna). Este síndrome es la muerte repentina e inexplicable de un niño menor de un año de edad. El SMIS es la causa principal de muerte en bebés.
- Fumar también puede reducir la cantidad de leche materna en su pecho.

Usted vivirá para ver a su niño(a) crecer si deja de fumar.

Entonces, ¡comprométase a dejar el hábito ahora!

- Escoja una fecha para dejar de fumar y manténgala.
- Deshágase de todos sus cigarrillos.
- Tome de 6 a 8 vasos de agua diarios.
- Mastique chicle sin azúcar, zanahorias o apio.
- Mantenga sus manos ocupadas. Teja una cobijita para su bebé. Haga un álbum para el bebé.
- Pídale apoyo a su familia, amigos y a su profesional de salud.
- Si no puede dejar de fumar, trate de fumar menos.
- ¡Piense en el bebé que está creciendo dentro de su cuerpo!